

害喜現象無碍

許多研究報告證實，在懷孕初期3個月內發生噁心、嘔吐的孕婦，其自發性流產的機會較沒有懷孕症候的孕婦為小。也有研究指出：孕婦的噁心及嘔吐愈嚴重，愈不易遭到流產，而流產的病人，却少有噁心或嘔吐的現象。

另有2位學者發現：病人如沒有噁心的症狀，在懷孕前3個月內又發生陰道出血者，幾乎註定了流產的命運。

又調查了33,000個有噁心及嘔吐的孕婦的結果顯示：嘔吐或劇吐的孕婦，並沒有增加或減低先天性殘障胎兒發生的傾向。

多餐少吃 充分休息

為了改善噁心嘔吐的狀況，可

採取以醃類為主，多餐、少量的溫和、乾性食物，和少量的液體。並充分休息，尤其飯後需多休息。

避免令你愉快的氣味和周遭的刺激因素。

維持情緒的穩定，接受丈夫的安慰等，就已足够了。

少數的病人採取上述療法後，症狀仍然持續下去的話，可考慮使用一些止吐劑。

至於劇吐的病人，應該住院接受靜脈的液體補充，及矯治代謝電解質的不平衡。藥物治療該是最後才考慮的。

一旦病人的急性狀況已控制住了，可經醫師的判斷，經由門診方式接受抑制噁心及嘔吐的藥物。

妊娠噁心與嘔吐是正常的生理現象，並非病態。況且根據研究還有減少流產的機會，對孕婦來說未嘗不是好的現象。至於妊娠劇吐症的孕婦，也不必過分恐慌，應安心接受住院治療。

農家食譜



芥菜綉球

周玉冷

材料：球形芥菜1個（也可用小顆的青江菜），絞肉半斤，蛋絲一小碗，紅辣椒、髮菜少許，葱、薑屑各1湯匙。

調味料：塩、太白粉、高湯酌量。

做法：1.球形芥菜洗淨，放進開水中燙熟備用。

2.絞肉加葱、薑屑、糖、蛋白攪拌成泥，做成肉丸形，裹上蛋絲及紅椒絲、髮菜。

3.上蒸籠蒸10分鐘，取出擺在盤子中間。

4.綠色芥菜圍邊。

5.將高湯加太白粉勾汁淋在肉丸上即可。

炒紅蘿蔔

胡淑萍

材料：紅蘿蔔2根，蔥花少許，塩適量。

做法：

1.紅蘿蔔切絲。

2.起油鍋，煮沸，放進紅蘿蔔略炒，用火燜約5分鐘，再加入調味品，最後加入蔥花略炒，即可上盤。

讓您驚奇不已，
革命性高效能無毒
展着保護劑——，以
物理機能發揮效果的：

アピオン-C

您對病蟲害防治工作
有束手無策的時候嗎？
請試試近乎神奇的

ABION-C!

有了ABION-C，您不再為
噴藥次數過多，農藥慢性中毒，
作物生育不良，移植成活率低
——而煩惱——

- ①需要防寒作物請以ABION-C稀釋
400-500倍使用
- ②立春下雨持續到清明，農作物怎麼辦？
何不試試加用ABION-C！
- 方法：於雨前或雨停時及時噴用，
可防止雨水洗離作用，
有意想不到的實效！

製造廠

日本アピオン化学研究所

台灣總代理

辰論有限公司

台北市光復南路260巷52號2樓
TEL: (02) 7310769 · 7813539